



加熱の目安

加熱：約11分

1回に作れる分量

1～2人分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

152kcal

塩分

0.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
鶏むね肉(1枚約200gの物、4等分に切る)	1/2枚	1枚
塩、こしょう	各少々	各少々
酒	大さじ1/4	大さじ1/2
しょうが汁	少々	少々

作りかた

1. 鶏肉は皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところに切り目を入れて、塩、こしょうをし、酒としょうが汁をふりかける。
2. 深さのある平皿に①をのせ、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き **084 鶏の酒蒸し** で加熱する。